

KCM dívky – Jihočeský kraj - 4. sraz

Termín: 22.12.2021, 9:00-17:00
Hráčky: 13 hráček ročník 2008 a mladší
Trenéři: Chromá, Kubátová, Vávrová, Oulík
Místo: ZŠ Hluboká nad Vltavou

Program a náplň srazu:

8:45 Sraz, dovybavení tréninkových věcí = šatna
9:00 – 9:10 Admin, plán dne
9:10 – 9:30 Rozběhání, ABC, dynamické rozcvičení
9:30 – 10:50 2 hřiště
Nahrávačky - náhra vpřed / za sebe / střelba, R
Útočný úder - smečářský luk (nácvik)
- útočný krok + smečářský luk (nácvik)
- dtto + odbití míče
11:00 – 11:40 1 hřiště útočný úder po náhře (na síti / 3m – pipe)
útočný úder po náhře s přihrávkou na 3m
11:40 – 12:00 Protahání
12:00 – 14:00 Oběd + pauza
14:00 – 15:10 dvě skupiny 1 skupina cvičení na gymbalonech
2 skupina protiútok po příjmu
15:15 – 16:40 Hra
16:40 – 17:00 Protahání

Zhodnocení srazu:

Srazu se zúčastnilo celkem 13 děvčat z celkového počtu 21. Důvodem neúčasti byli zdravotní problémy a školní besídka.

Nově přichází děvčata byla vybavena sportovním vybavením (4x triko, 1x šortky, 1x láhev na pití).

Zázemí a materiální vybavení na ZŠ Hluboká nad Vltavou bylo výborné. Pro další srazy vyhovující.

Dnešní sraz byl podstatně v lepším nasazení a práci jednotlivých děvčat.

Na závěr srazu byla hra. Herní projev byl dobrý.

Poděkování hráčkám za výdrž a trenérům.

5. sraz, se bude konat 04. 02. 2022 ve sportovní hale Kvapilova v Táboře.

Zapsal: Přemysl Oulík